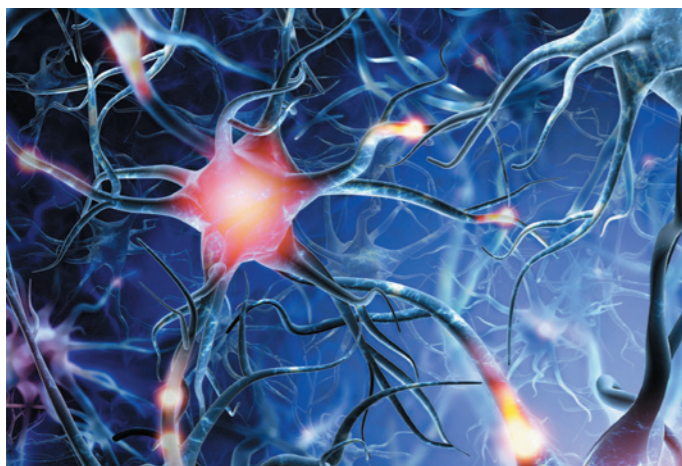


L'ART DE LA TRANSFORMATION AUTHENTIQUE ET PROFONDE

Nous sommes des êtres d'habitudes et je peux imaginer que vous ayez envie d'une vie meilleure, pas un petit peu plus, bien meilleure, alors vous avez certainement compris, après tous ces stages, livres, formations et expériences humaines, que nous sommes ballotés ci et là par des plaisirs, des aversions, des doutes, des peurs, des joies, etc. La vie, quoi ?! Seulement, nous nous apercevons que nous répétons souvent des mêmes situations, réactions, schémas de vie... ce qui nous plonge parfois dans cette impression d'impuissance, de frustration et nous coupe de notre joie profonde, de notre liberté ainsi que de notre sentiment réel d'évolution, vous savez, celui qui procure une joie spontanée, une ouverture.

Nous savons, à présent, que nos pensées génèrent des circuits neuronaux avec des réactions chimiques entraînant des conséquences sur notre biologie, nos comportements... ce qui influence nos choix, nos relations et pour finir notre vie !

Si ces circuits sont souvent empruntés, nous parlerons « d'habitudes » marquant également des traits de personnalité avec une tendance de destinée. Or, les neurosciences actuelles ont mis en évidence la neuroplasticité, autrement dit, notre capacité infinie de pouvoir modifier ces circuits à volonté, quel que soit notre âge.



Et une transformation authentique et profonde passe nécessairement par la modification de ces circuits pour changer nos vies. Des idées ou des intentions, aussi belles soient-elles, ne modifieront pas la puissance du flux d'énergie se déversant dans vos circuits de pensées et de corps qui se sont consolidés durant des décennies. Il est important d'abolir ces autoroutes de conditionnements pour rediriger votre énergie vitale et votre vie dans le sens de vos élans de cœur et de vos profondes aspirations : cet appel à la

liberté, à l'évolution... à déployer son potentiel. L'idée est d'arrêter de les utiliser et, ce faisant, ils perdront leur force et leur influence sur vous.

• Mais comment fait-on ?

Le principe est de sortir du mental pour retrouver notre place de conscience : c'est-à-dire sortir du fonctionnement basé sur ce qui est connu, sur des croyances souvent périmées et/ou erronées, conditionné par des expériences de notre parcours de vie et parfois même celles des autres... pour fonctionner à partir de la conscience qui réside dans le présent, libre de tous conditionnements, baignant dans une liberté absolue et ayant recours à une créativité infinie.

Comprenons qu'il s'agit d'un engagement quotidien et constant à revenir, le plus souvent possible, à notre place de conscience, jusqu'à ce que les trames physiques et matérielles de ces circuits s'affaiblissent, se dégradent et disparaissent : un processus de libération. C'est ce processus de retour à Soi qui, cessant d'emprunter automatiquement nos anciennes voies neuronales, en créera de nouvelles, déversant ces substances douces et agréables dans notre corps physique et une nouvelle magie dans nos vies : nous aurons gagné la liberté de créer notre vie, avec en prime de l'énergie vitale ainsi que la quiétude.

Pour cela, pratiquer la méditation du silence deux fois par jour nous permettra d'opérer de profondes purifications de notre neurobiologie et ouvrira notre conscience. Nous avancerons ainsi avec efficacité dans ce processus. De plus, le souffle de vie étant là en permanence dans notre existence, la respiration consciente offre ce retour à Soi potentiellement à chaque seconde.

Bien sûr, les autres techniques ou approches proposées par ce livre contribuent à œuvrer dans ce sens et à nourrir notre vie dans la lumière de la conscience.



AVOIR CONSCIENCE ET ÊTRE EN CONSCIENCE

Il y a une différence majeure entre avoir conscience, qui signifie avoir pris en considération certains aspects de la « réalité » grâce aux expériences, aux lectures, aux apprentissages, aux échanges, etc. et « être en conscience » signifiant vivre à partir d'un état « d'être » qui se situe en dehors du mental, libre de toute distorsion quant au moment présent et unifié à celui-ci. Cet état « d'être » confère une richesse, une intensité et une qualité de vie sans précédent. Nous accédons parfois à des pics d'état de conscience mais ici, ce qui nous intéresse, c'est la pratique

régulière d'un ou plusieurs outils présentés dans ce livre afin de croître d'une manière stable et sûre, dans une évolution où règne toujours plus de joie, d'énergie, de bonté, de tranquillité. Est-ce à dire que nous ne subissons plus de turbulences ? Non, ceci est inévitable, seulement nous les vivons différemment et surtout le retour à cet état de conscience du bonheur de vivre s'effectue plus rapidement au fur et à mesure qu'il s'ancre dans notre matière. Ce qui nous confère une liberté exaltante. S'établir dans la pratique nous stabilise dans cet état d'être.

